01.நீங்கள் வாழும் சமூகத்தில் ,சமூகமட்டங்களில் பணியாற்றும் அல்லது சேவை புரியும் உறுப்பினர்களின் உதவியுடன் உள ஆற்றுப்படுத்தல் தேவை உள்ள 3 நபர்களை இனம் கண்டு அவர்களுக்கான ஆலோசனை வழிகாட்டல்களை வழங்கவும்.

A.ஒவ்வொரு நபர்களுக்கும் குறைந்தது 3 ஆலோசனை வழங்க வேண்டும்.

B.தாங்கள் செயல்படுத்திய விடயங்களை தெளிவாகவும் விரிவாகவும் விடைய ஆய்வு ஒன்றினை தயாரித்து ஒப்படைக்கவும்.

C.அனைத்தும் சுமார் 1500 சொற்களுக்கு அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

விடையாய்வு

தலைப்பு: சமூகத்தில் உளஆற்றுப்படுத்தல் தேவைப்படும் நபர்களுக்கான வழிகாட்டல்கள்

அறிமுகம்

ஒரு சமூகத்தின் முன்னேற்றம், அத்தமூகத்தில் வாழும் உறுப்பினர்களின் நலனோடு நேரடியாக இணைந்துள்ளது. நம் சுற்றுப்புறத்தில் பலர் உளவியல் ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும், பொருளாதார ரீதியாகவும் பல சவால்களை எதிர்கொள்கிறார்கள். இவர்கள் தங்களுக்கு தேவையான ஆதரவு, வழிகாட்டல், மற்றும் ஆலோசனைகளை பெறுவதன் மூலம் வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாகவும் நம்பிக்கையுடனும் நடத்த முடியும்.

இதற்காக நான் வாழும் சமூகத்தில் மூன்று நபர்களைத் தேர்வு செய்துள்ளேன்:

1. **முதியவர் (அனாதை நிலை / தனிமை அனுபவிப்பவர்)**
2. **மாற்றுத்திறனாளி (உடல் சவால்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்)**
3. **பொருளாதார சிரமத்தில் இருக்கும் குடும்பத் தாய்**

நபர் 1: முதியவர் (தனிமை அனுபவிப்பவர்)

நிலைமை

எங்கள் சமூகத்தில் ஒரு முதியவர் தனியாக வாழ்ந்து வருகிறார். அவரது குழந்தைகள் வெளிநாட்டில் வேலைக்காக சென்றுள்ளனர். உடல் பலம் குறைந்திருப்பதால் அன்றாட வேலைகளையும் செய்வது கடினமாக உள்ளது. தனிமை காரணமாக அவர் மன அழுத்தத்தையும் துக்கத்தையும் அதிகமாக உணர்கிறார்.

ஆலோசனைகள்

1. **உடல்நல பராமரிப்பு ஆலோசனை**
   - தினசரி உடற்பயிற்சி (இலகு நடைபயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி) செய்ய ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
   - ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட வழிகாட்ட வேண்டும்.
   - சமூக சுகாதார நிலையத்தில் அடிக்கடி உடல் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
2. **சமூகச் சேர்ந்தல் ஆலோசனை**
   - சமூகக் குழு நிகழ்வுகள், கோவில் / பள்ளிவாசல் / ஆலயம் தொடர்பான நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
   - அக்கம் பக்கத்தினருடன் உறவு பேணும் வழியில் தனிமையைக் குறைக்கலாம்.
   - "முதியோர் குழு" ஒன்றை உருவாக்கி அதில் கலந்துகொள்வதற்கு வாய்ப்பு தரலாம்.
3. **உளவியல் ஆற்றல் வளர்த்தல்**
   - தினசரி பிரார்த்தனை, தியானம், ஆன்மீக நூல்களை வாசித்தல் போன்ற வழிமுறைகள் மூலம் மன அமைதியை பெறலாம்.
   - அவரது அனுபவங்களை குழந்தைகள், இளைஞர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வழிவகை செய்ய வேண்டும்.
   - வாரம் ஒருமுறை குடும்பத்தினருடன் தொலைபேசி / இணைய அழைப்புகள் மூலம் உரையாடுதல் ஏற்பாடு செய்யலாம்.

நபர் 2: மாற்றுத்திறனாளி (உடல் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் இளைஞர்)

நிலைமை

சமூகத்தில் ஒரு இளைஞர் பிறப்பிலிருந்தே உடல் குறைபாடுடன் இருக்கிறார். நடக்க முடியாத நிலை காரணமாக அவர் எப்போதும் வீடிலேயே இருக்க வேண்டியதாக உள்ளது. இதனால் அவர் தன்னை குறைவாக உணர்கிறார். கல்வியிலும், தொழிலிலும் முன்னேற முடியாது என்று மனதில் நம்பிக்கையிழந்து இருக்கிறார்.

ஆலோசனைகள்

1. **கல்வி மற்றும் தொழில் வாய்ப்பு ஆலோசனை**
   - ஆன்லைன் கல்வி வாய்ப்புகள், கணினி அறிவியல் போன்ற திறன்களை கற்றுக் கொள்ள ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
   - அரசு மற்றும் தனியார் அமைப்புகள் வழங்கும் “மாற்றுத்திறனாளி வேலைவாய்ப்பு திட்டங்கள்” குறித்து அறிமுகம் செய்ய வேண்டும்.
   - சிறிய தொழில்கள் (உதாரணமாக ஆன்லைன் வியாபாரம், கைத்தொழில் வேலைகள்) மேற்கொள்ள வழிகாட்ட வேண்டும்.
2. **உளவியல் ஆலோசனை**
   - "உடல் குறைபாடு என்பது வாழ்க்கையின் முடிவு அல்ல" என்ற எண்ணத்தை மனதில் உறுதியாக உருவாக்க வேண்டும்.
   - இதேபோன்ற சவால்களை எதிர்கொண்டு வெற்றியடைந்த நபர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு அவருக்குக் கூறப்பட வேண்டும்.
   - தன்னம்பிக்கை வளர்ப்பதற்கான உளவியல் ஆலோசகர் சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்யலாம்.
3. **சமூகச் சேர்ந்தல்**
   - மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான சங்கங்களில் இணைந்து பங்குபெற வேண்டும்.
   - சமூக விழாக்கள், கலாச்சார நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு தன் திறமைகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.
   - அவரை சமுதாயத்தின் சாதாரண உறுப்பினராக ஏற்றுக்கொள்ளும் சூழலை உருவாக்க வேண்டும்.

நபர் 3: பொருளாதார சிரமத்தில் இருக்கும் குடும்பத் தாய்

நிலைமை

சமூகத்தில் ஒரு குடும்பத் தாய், கணவரை இழந்த நிலையில், இரண்டு குழந்தைகளுடன் மிகுந்த பொருளாதார சிரமத்தில் வாழ்ந்து வருகிறார். வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இருந்தாலும் குழந்தைகளை பராமரிக்க முடியாத நிலை உள்ளது. இதனால் அவர் மன அழுத்தம் மற்றும் தாழ்வு உணர்வில் இருக்கிறார்.

ஆலோசனைகள்

1. **பொருளாதார ஆதரவு ஆலோசனை**
   - அரசு வழங்கும் நிதி உதவிகள், விதவைப் பென்ஷன் போன்ற வாய்ப்புகளை பயன்படுத்த வழிகாட்ட வேண்டும்.
   - வீட்டிலிருந்தே செய்யக்கூடிய சிறிய வியாபாரங்கள் (உதாரணம்: வீட்டுச் சாப்பாடு விற்பனை, தையல் வேலை, கைத்தொழில் பொருட்கள் தயாரித்தல்) மேற்கொள்ள உதவி செய்ய வேண்டும்.
   - மைக்ரோபைனான்ஸ் / சுயஉதவி குழு (Self Help Group) மூலம் சிறு கடன் வசதி பெற வழிகாட்ட வேண்டும்.
2. **குழந்தைகள் பராமரிப்பு ஆலோசனை**
   - குழந்தைகளின் கல்விக்கான இலவச உதவிகளைப் பெற கல்வி அதிகாரிகளை அணுக வேண்டும்.
   - அண்டை வீட்டினர் / சமூக சேவை அமைப்புகள் மூலம் குழந்தைகளை கவனிக்க சிறு உதவிகளைப் பெற வேண்டும்.
   - குழந்தைகளுக்குத் தாயின் அன்பையும் நம்பிக்கையையும் தொடர்ந்து வழங்க வேண்டும்.
3. **உளவியல் ஆலோசனை**
   - வாழ்க்கையில் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் தைரியம் அவருக்குள் உருவாக்க வேண்டும்.

    - தினசரி மன உறுதி தரும் செயல்களை (பிரார்த்தனை, சிந்தனை, எழுதுதல்) மேற்கொள்ள வேண்டும்.
    - பெண்கள் அமைப்புகள் / சமூக சேவை மையங்களில் பங்கேற்று தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முடிவுரை

சமூகத்தில் பல்வேறு நபர்கள் தங்களுக்குள் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத சவால்களை எதிர்கொள்கிறார்கள். அவர்களுக்கான உளஆற்றுப்படுத்தல், ஆலோசனை, வழிகாட்டல் ஆகியவற்றை வழங்குவதன் மூலம், அவர்கள் தனிப்பட்ட முறையில் மட்டுமல்லாமல், சமூக ரீதியாகவும் வலிமையடைய முடியும்.

- முதியவர்களுக்கு தனிமையை குறைக்கும் செயல்பாடுகள் முக்கியம்.
- மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு தன்னம்பிக்கை, கல்வி, வேலை வாய்ப்புகள் அளிப்பது அவசியம்.
- பொருளாதார சிரமத்தில் உள்ள குடும்பத் தாய்க்கு நிதி, குழந்தைகள் பராமரிப்பு, மன ஆற்றல் ஆகியவை மிகவும் முக்கியம்.

ஒரு சமூகத்தின் நலன் அதன் உறுப்பினர்களின் நலனோடு இணைந்துள்ளது என்பதை உணர்ந்து, அனைவரும் ஒற்றுமையுடன் செயல்படும்போது மட்டுமே ஆரோக்கியமான, வளமான சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.